

A close-up photograph of several ripe, black, glossy blackberries hanging from a branch. The berries are the central focus, with some showing their characteristic crown-like base. The background is filled with vibrant green leaves and a blurred branch, creating a natural, fresh atmosphere.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

FRISKVÅRDSCENTRALEN ARVIKA

FRISKVÅRDEN I VÄRMLAND

2017

Utgiven av Friskvården i Värmland
Layout: Anna Lind Hedin, Friskvården i Värmland

Kontakta Friskvården i Värmland
Box 10, 651 02 KARLSTAD
Besöksadress: Industrigatan 1, Karlstad
Telefon: 010-476 47 60

E-post: info@friskvarden.org
Hemsida: www.friskvarden.org

ARVIKA FRISKVÅRDSCENTRAL

Vi möter dig där du är!

Friskvården i Värmlands verksamhet vänder sig till de värmlänningar som behöver extra stöd för att ändra sina levnadsvanor. Friskvården i Värmland har jobbat med friskvård sedan 70-talet och har lång erfarenhet av att stödja personer som vill förändra sina mat- och motionsvanor.

Visionen är: Vi möter dig där du är. Det innebär geografisk närhet, med friskvårdscentraler i varje kommun. Visionen betyder också att vi möter varje person utifrån dennes motivation och förutsättningar.

Organisation

I Arvika kommun är friskvårdscentralen placerad på vårdcentralen Verkstaden. Verksamheten drivs av en hälsokonsulent med 100 procent tjänstgöringsgrad. Dessutom har en hälsokonsulent och motionsledare varit anställd på 25 procent. Hälsokonsulenten ansvarar för planering, organisation, genomförande och administration av verksamheten vid friskvårdscentralen. Hälsokonsulenten i Arvika arbetar även med tobaksavvänjning individuellt och i grupp och har under året utbildats till tobaksavvänjare. Hälsokonsulenten håller också kontakter och samverkar med kommunen, landstingets primärvård samt privata vårdgivare.

Friskvårdscentralerna är indelade i team. Arvika kommun tillhör västra teamet tillsammans med Eda, Årjäng och Säffle kommuner.

För att garantera att arbetet utförs med en vetenskaplig grund, har organisationen en medicinsk expertgrupp som fortlöpande arbetar med att hålla alla medarbetare uppdaterade på kunskapsläget. Gruppen består av verksamhetschef, sjukgymnast, psykolog och dietist. Alla medarbetare som håller hälsosamtal och hälsokurser har regelbunden handledning och fortbildning inom motiverande samtalsteknik.

I dagsläget arbetar Arvika kommun med att ta fram ramar och strategier för ett framtida Folkhälsoråd, utifrån arbete och förslag från tidigare folkhälsoarbete genom Friskare Arvika.

Friskvården i Värmland deltar i kommunernas folkhälsoarbete. I dialog med varje kommun träffas en överenskommelse om hur samverkan ska ske på bästa sätt.

Samverkansavtal Arvika kommun

Genom det samverkansavtal som tecknats mellan Arvika kommun och Friskvården i Värmland har Friskvården i Värmland åtagit sig att:

- Tillhandahålla hälsokonsulent med 100 procents tjänstgöringsgrad.
- Erbjuder kompetens inom kompetensområdena mat, motion och motivation från hälsokonsulent och Friskvården i Värmlands medicinska expertgrupp (verksamhetschef, dietist, sjukgymnast och psykolog).

Hälsokonsulenterna ska:

- Samverka med andra aktörer för att uppnå de av kommunen prioriterade målen.
- Initiera hälsofrämjande åtgärder.
- Sprida information om folkhälsofrågor till kommunens invånare.
- Vara lätt att komma i kontakt med för kommunens invånare.
- Erbjuder motionsgrupper med lämplig inriktning till kommuninvånare mot terminsavgift.
- Erbjuder föreläsningar till kommuninvånare.
- I samverkan med vårdcentralen arbeta med mottagande FaR (fysisk aktivitet på recept).

Prioriterade områden under året

Lärande och stöd

- Utifrån Länsöverenskommelsen ”Strategi för att förebygga övervikt samt främja goda matvanor och fysisk aktivitet hos barn och ungdomar i Värmland” samt resultaten från ELSA (hälsosamtal inom skolhälsovården) utveckla samarbetet med Elevhälsan och familjecentralen.
- Utifrån fokus goda matvanor och rörelse utveckla samarbetet med Arbetsmarknadsenheten.

Vård och omsorg

- Fortsätta samarbetet med frivilligsamordnare och frivilligorganisationer.
- Tillsammans med avdelningschef hälsa- sjukvård/rehab arbeta för att minska antalet fallolyckor inom kommunen.

Övrigt

- Delta i styrgrupp för folkhälsoarbetet genom Friskare Arvika.
- Tillsammans med styrgruppen för Friskare Arvika utarbeta en flerårig handlingsplan för folkhälsoarbetet i Arvika kommun.
- Årlig rapport till kommunens ledningsgrupp och kommunledningsutskott

Samverkansavtal Vårdcentralen Verkstaden

Under året har det skrivits ett lokalt samverkansavtal mellan Friskvården i Värmland, Arvika friskvårdscentral och vårdcentralen Verkstaden. I detta samverkansavtal har några områden prioriterats utifrån de uppdrag Friskvården i Värmland fått från Landstinget i Värmland.

Gemensamt åtagande:

- Att starta en Hälsokurs minst en gång per termin.

Friskvården i Värmlands åtaganden:

- Friskvården i Värmland ska tillhandahålla hälsokonsulent med 100 procent tjänstgöringsgrad.

Hälsokonsulenterna ska:

- vara mottagare FaR och erbjuda hälsosamtal med konditionstest
- erbjuda motionsaktiviteter för personer som fått ett FaR
- vara samverkanspartner i Hälsokursen på vårdcentralen
- visa aktuellt informationsmaterial för allmänhet och personal
- presentera Friskvården i Värmland och verksamheten på APT en gång per termin
- presentera Friskvården i Värmlands verksamhet för AT läkare och för studenter under introduktionsveckan.

Vårdcentralen Verkstadens åtaganden

- upplåta lokaler i Vårdcentralen Verkstaden
- utöka samverkan i Hälsokursen
- delge personal relevant information från Friskvården i Värmland
- stimulera all legitimerad personal till ökad ordination av fysisk aktivitet.

Aktiviteter

Friskvården i Värmlands hälsokonsulenter erbjuder hälsosamtal, konditionstest, hälsokurser och motionsverksamhet i grupp på friskvårdscentralerna. Till friskvårdscentralen kommer kommuninvånaren dels via FaR och dels genom att ta egen kontakt.

Hälsosamtal

Ett hälsosamtal innebär ett samtal kring goda matvanor, ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande. Samtalet utgår från individens aktuella situation vad man vill och kan göra för att förändra och skapa en god hälsa. I hälsosamtalet ingår ett konditionstest. Hälsokonsulenterna kan ge stöd och informera om olika aktiviteter som finns i kommunen. Under året har 483 hälsosamtal genomförts.

Hälsokursen

Hälsokursen är en gruppverksamhet för den som behöver stöd, kunskap och inspiration att göra en förändring som gäller matvanor och motionsvanor. Kursen inleds med ett individuellt hälsosamtal och senare en uppföljning. Den omfattar sex kurstillfällen och sträcker sig över två månader. Hälsokursen erbjuds åtta till tio personer i varje kursomgång. Under året har fem hälsokurser genomförts i Arvika kommun varav två i samverkan med vårdcentralen Verkstaden och tre i samverkan med Arbetslivsresurs för personer inom programmet Introduktion till arbete. I samverkan med vårdcentralen Verkstaden har hälsokonsulenterna genomfört tobaksavvänjning i grupp.

Motionsgrupper

Motionsverksamhet håller en hög kvalitet genom att alla program är utarbetade av legitimerad sjukgymnast, som även utbildar och fortbildar alla motionsledare. I bilagan finns en presentation av alla de motionsformer i grupp som vi kan erbjuda. Beroende på efterfrågan och tillgång till ledare och lokal kan utbudet variera på olika orter. Sammanlagt har 710 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Arvika kommun. Av dessa var 183 personer nya deltagare.

Övriga aktiviteter

Hälsokonsulten har medverkat vid och arrangerat föreläsningar, temadagar, utställningar, informations- och prova på tillfällen för kommuninvånare, föreningar, organisationer, personalgrupper mm. Utifrån de prioriterade målområdena i samverkansavtal med Arvika kommun har hälsokonsulten deltagit på familjecentralen - Öppna förskolan för att prata om vikten av fysisk aktivitet och har under detta år prioriterat medverka vid utedagar.

Friskvården i Värmland har i samverkan med kommunen rehabiliteringsenhet fortsatt leda en styrketräningsgrupp med personer över 80 år. Tio personer deltar denna gång en gång per vecka med motionsledare från Friskvården i Värmland. Hälsokonsulten har föreläst om mat, motion och hälsa för bl.a. olika gruppverksamheter vid psykiatriska mottagningen på Arvika sjukhus, äldre dag inom Svenska Kyrkan, Hjärt-Lungsjukas förening samt olika personalgrupper inom Landstinget i Värmland.

Tillsammans med Friskvården i Värmlands dietist, fysioterapeut och psykolog gjordes en större föreläsning för Diabetesföreningen västra Värmland med tema Mat-Motion-Motivation från teori till praktik. Vid ett flertal tillfällen har det även genomförts informationstillfällen om Friskvården i Värmlands verksamhet för personal inom Landstinget i Värmland.

Kongsvinger frisklivscentral och Nes frisklivscentral från Norge har besökt friskvårdscentralen då vi informerat om vårt uppdrag och arbete. Västra teamet Arvika, Eda, Årjäng och Säffle friskvårdscentraler har även gjort studiebesök vid frisklivscentralen i Nes kommune, Norge.

Sålda tjänster

Utöver Friskvården i Värmlands basverksamhet, som vänder sig till kommuninnevånare finns också en näringsverksamhet som riktats till andra grupper. Friskvården i Värmland har sålt tjänster i form av föreläsningar och prova på aktiviteter till personal inom LSS verksamheten i Arvika kommun. Personalsupport har under året anlitat Friskvården i Värmland för motionsaktiviteter och föreläsningar i sin verksamhet "aktivt rehabiliteringsstöd" för långtidssjukskrivna inom Arvika kommun. Via företaget Arbetslivsresurs erbjuds personer som deltar i aktivitet "introduktion till arbete", livsstilsorientering. Denna livsstilsorientering erbjuder personerna både enskilda hälsosamtal och deltagande i hälsokurs. Reumatikerföreningen i Arvika har köpt tjänst i form av motionsledare till sin vattenmotion cirka 60 timmar per varje år.

Ett friskare Värmland och Balansera Mera

Friskvården i Värmland arrangerade Ett friskare Värmland i samverkan med Landstinget i Värmland och Arvika kommun. Under hösten har även Socialstyrelsens kampanj Balansera Mera genomförts. Den nationella kampanjen Balansera Mera har som mål att minska fallolyckor. I Arvika kommun anordnade Friskvården i Värmland, Rehabiliteringen i kommunen samt Landstinget i Värmland en informations- och prova-på dag vid köpcentret Palmviken. På vårdcentralen Verkstaden delades det ut informationsmaterial kring fallprevention.

Slutord

I Arvika kommun har vi under året arbetat utifrån det samverkansavtal som tecknats och vi ser att vi till största del uppnått våra åtaganden. Vi tycker att samverkan i det lokala folkhälsoarbetet i kommunen, med hälso- och sjukvården, lokala föreningar, organisationer och företag fungerat väl under året.

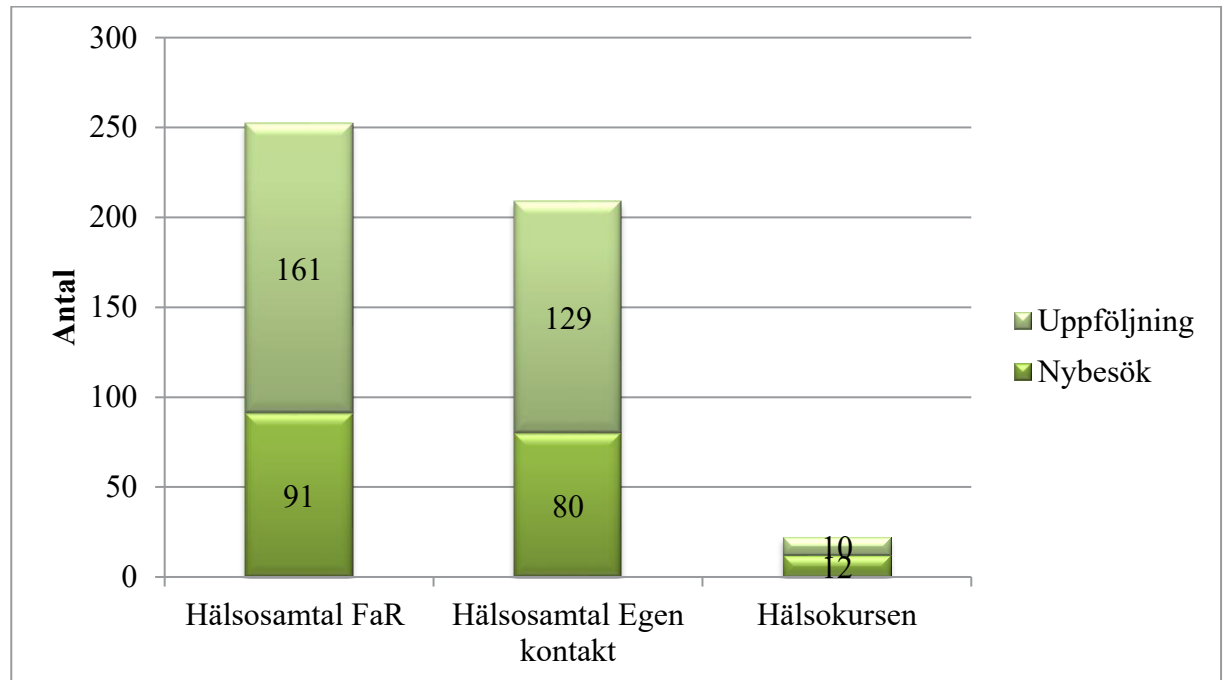
Vi vill särskilt framhålla ökningen av antal hälsosamtal och hälsosamtal med konditionstest som genomförts på Arvika friskvårdscentral under 2017 samt den omfattande motionsverksamheten som når vår prioriterade målgrupp. Genom vår verksamhet och de aktiviteter som vi har, är vårt mål att vara en viktig samverkanspart i det hälsofrämjande arbetet för kommunens invånare.

Monika Henner
Hälsokonsulent

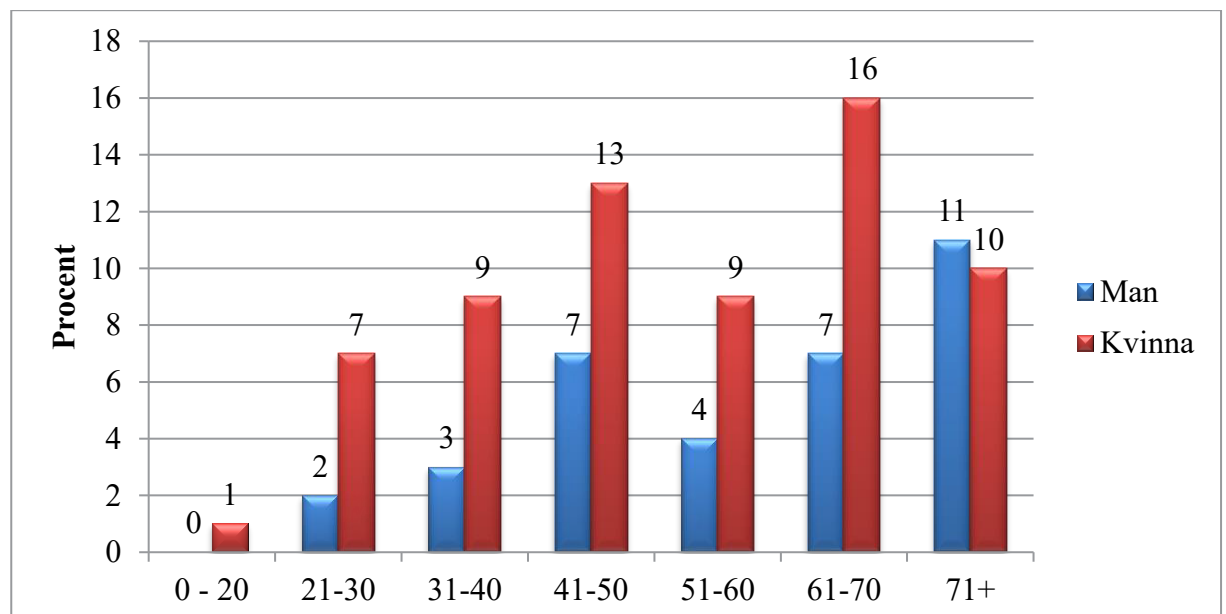
Arvika friskvårdscentral 2017

Under 2017 har 483 (365 under 2016) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelning 66 procent kvinnor och 34 procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2017



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1: a terminen)
Cirkelmotion	24	9
Hjärtmotion	87	3
Kom igångmotion	34	6
Ryggmotion	70	13
Stavmotion	5	0
Vattenmotion	434	114
Träning på gym	56	38
Totalt	710	183

Kurser

Kurser	Antal deltagare
Hälsokursen	12
Tobaksavvänjning	11
Totalt	23

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 214 FaR® som varit fördelade på 112 hälsosamtal samt 102 hänvisningar direkt in i motionsverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 21 st.



**Friskvården
i Värmland**